

宏遠109年12月菜單 北安國中



◎ 營養師：林佩芝、蔡秀芳 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198

* 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麩筋蛋白之穀物製品、大豆製品、魷魚、鱈魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用*

★ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★ 祝用餐愉快★

宏遠使用國產豬肉

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	備註	全糖類 糖類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量(千 卡)
1	二	小米飯	麻油雞 雞肉+蔬菜+凍豆腐-煮	福州丸X1 蔬菜+福州丸-煮	西魯肉 蔬菜+豬肉-煮	安心 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨		6.6	2.7	2.4	2.6	841.5
2	三	有機白飯	黑胡椒豬柳 豬肉+蔬菜-煮	三杯菇菇雞 菇+雞肉+油豆腐-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	乳品	6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
3	四	芝麻飯	咖哩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉+洋蔥-炒	脆炒海根 蔬菜+海帶根-炒	有機 蔬菜	針菇雞湯 蔬菜+針菇+雞肉		6.6	2.6	2.5	2.7	841
4	五	什錦炒麵	蠔油肉片 豬肉+蔬菜-煮	★地瓜薯條X3 地瓜薯條-炸	茼蒿葫瓜 瓜果+茼蒿-煮	安心 蔬菜	榨菜豆皮湯 榨菜+筍+油片絲		6.3	2.7	2.6	2.7	830
7	一	地瓜飯	義式青醬雞 雞肉+洋芋+蔬菜-煮	玉米肉丁 玉米+蔬菜+豬肉-煮	蒜炒季豆 蔬菜+敏豆-炒	安心 蔬菜	羅宋湯 蔬菜+番茄		6.5	2.6	2.3	2.6	824.5
8	二	芝麻飯	壽喜燒 豬肉+蔬菜-煮	關東煮 白蘿蔔+米血糕+甜不辣-煮	薑絲時瓜 瓜果+木耳+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥		6.6	2.5	2.4	2.6	826.5
9	三	有機白飯	梅林醬燒雞 雞肉+蔬菜-煮	柴魚赤肉羹 蔬菜+肉羹-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-炒	有機 蔬菜	蛋花湯 蛋+海芽	乳品	6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
10	四	胚芽飯	五香豬腳 肉角+豬腳+筍乾-油	胡蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	針菇芥菜 芥菜+針菇-炒	有機 蔬菜	菜頭雞湯 蘿蔔+雞肉		6.4	2.7	2.4	2.7	832
11	五	咖哩炒飯	★炸雞翅X1 雞翅-炸	干片炒肉絲 豆干+豬肉-炒	雙色花椰 花椰+蔬菜-炒	安心 蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+薏仁		6.5	2.7	2.3	2.5	827.5
14	一	小米飯	橙汁排骨 排骨+蔬菜-煮	鮮蔬燴蝦球 蔬菜+蝦球-燴	油蔥雙芽 黃豆芽+綠豆芽+木耳-炒	安心 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+玉米+蛋		6.5	2.6	2.4	2.7	831.5
15	二	胚芽飯	三杯雞 雞肉+蔬菜-煮	菜脯蛋 蛋+菜脯-炒	脆炒高麗 高麗+蔬菜-炒	安心 蔬菜	大滷湯 豆腐+蔬菜		6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
16	三	有機白飯	京醬肉排X1 豬排-煮	玉米雞 玉米+洋芋+雞肉-煮	薑燒冬瓜 冬瓜+薑-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+雞肉	乳品	6.6	2.5	2.4	2.5	822
17	四	燕麥飯	酸甜雞 雞肉+蔬菜-煮	滷味 白蘿蔔+海帶結+豆干-油	鮮炒三絲 蔬菜+敏豆-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜果+排骨		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
18	五	南瓜米粉	可樂滷肉 豬肉+蔬菜-煮	雞肉御飯糰X1 雞肉御飯糰	麵筋白菜 白菜+蔬菜+麵筋-煮	安心 蔬菜	芋頭西米露 西谷米+芋頭		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
21	一	白飯	瓜仔雞 雞肉+蔬菜+花瓜-煮	番茄炒蛋 蛋+番茄+洋蔥-炒	★麻薯球X2 麻薯球-炸	安心 蔬菜	菇香白菜湯 白菜+菇		6.4	2.7	2.4	2.5	823
22	二	薏仁飯	沙茶肉片 豬肉+蔬菜-炒	蜜汁黑輪 菜頭+魚漿品-煮	豆皮花椰 花椰+豆皮-炒	安心 蔬菜	鼎邊銼 蔬菜+麵疙瘩		6.6	2.7	2.3	2.6	839
23	三	有機白飯	泡菜雞 雞肉+泡菜+蔬菜-煮	蒸肉餅 蔬菜+豬肉-蒸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+鮑菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	麻油雞湯 蔬菜+雞肉	乳品	6.4	2.6	2.5	2.7	827
24	四	紅藜飯	鳳梨小排 排骨+蔬菜+鳳梨-煮	薯塊燉雞 蔬菜+雞肉-燉	什錦時蔬 白菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌針菇湯 豆腐+海芽+針菇		6.6	2.6	2.4	2.5	829.5
25	五	夏威夷炒飯	迷迭香烤雞排X1 雞排-烤	榨菜干片 豆干+肉絲+榨菜-煮	紅絲高麗 高麗+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+蛋		6.5	2.6	2.5	2.7	834
28	一	白飯	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	螞蟻上樹 冬粉+豬肉+蔬菜-煮	蒜香花椰 花椰+蔬菜-炒	安心 蔬菜	昆布黃芽湯 海芽+黃豆芽		6.8	2.6	2.4	2.5	843.5
29	二	燕麥飯	味噌燉雞 雞肉+油豆腐+蔬菜-燉	彩蔬滑蛋 蔬菜+蛋-炒	三色銀芽 豆芽+蔬菜-炒	安心 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.4	2.6	2.5	2.6	822.5
30	三	有機白飯	蘑菇醬燒豬 豬肉+蘑菇+蔬菜-燒	★炸雞腿 雞腿-炸	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	洋芋南瓜湯 洋芋+南瓜	乳品	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
31	四	芝麻飯	韓式雞丁 雞肉+地瓜+年糕-煮	蜜汁方干 蔬菜+豆干-油	熱炒時蔬 高麗+蔬菜-炒	有機 蔬菜	酸菜雞湯 酸菜+雞肉+薑		6.3	2.7	2.5	2.7	827.5

營養教育：多喝白開水，提升腦袋「多工處理能力」！

豆類 及其製品	主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
	魚肉 及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品	油炸品	甜湯	
0次	0次	11次	12次	23次	0次	5次	4次	3次	